

## **Põlveliigese artroskoopia Preoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeutidele**

### **Eesmärgid:**

Patsiendi vaimne ja füüsiline ettevalmistamine põlveliigese operatsiooniks ja postoperatiivseks rehabilitatsiooniks

### **Tegevused (soovitavalt 21 päeva preoperatiivselt):**

- Vajadusel põlveliigese turse ja valu vähendamine
  - RICE
  - Elektriline lihasstimulatsioon
- Põlveliigese liikuvuse taastamine vigastamata jalaga võrdväärsele tasemele
  - Patella mobiliseerimine
  - Tibio-femoraalliigese mobiliseerimine
  - Passiivsed venitused (puusa-, reie-, sääre piirkond)
- Reie lihaste jõudluse suurendamine
- Perturbatsioonitreening
- Patsiendi nõustamine operatsiooni ja postoperatiivse rehabilitatsiooni osas
  - Esimese postoperatiivse faasi harjutuskava tutvustamine ja tehnika õpetamine
  - Korrektse karkudega kõndimise tehnika õpetamine
- Kehatüvelihaste progressiivne treening

### **Kasutatud kirjandus:**

1. Løgerstedt D, et al: Pre-operative quadriceps strength predicts IKDC2000 scores 6 months after anterior cruciate ligament reconstruction, *Knee* 3:208-212, 2013
2. Valk EJ, et al: Preoperative patient and injury factors of successful rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction with single-bundle techniques, *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic and Related Surgery* 29 (11): 1879-1895, 2013
3. Wilk KE, Macrina LC, et al: Recent Advances in the Rehabilitation of Anterior Cruciate Ligament Injuries, *Journal of orthopaedic & sports physical therapy* 42 (3): 153-171, 2011